

アイディアプラスで
もっと楽しく♪ もっとおいしく♪
こんなアレンジはいかが？



献立作成・調理：里美地区食生活改善推進員
献立監修：清田区健康・子ども課 管理栄養士

アレンジいろいろ常備菜

うす切り豚肉のしょうが煮を豆ご飯に混ぜるだけ！
しっかり煮つけた豚肉は、使いみちいろいろ。おにぎりの
具やうどんのトッピングにもどうぞ。

アスパラとパプリカの 梅みそ和え

材料4人分

アスパラ……………150g
パプリカ(赤・黄)……各60g
梅干し……………小1個
A〔砂糖……………小さじ1・1/2
みそ……………小さじ1・1/2

作り方

- 1 アスパラは4cm長さの斜め切り、パプリカはせん切りにし、塩少々を加えた熱湯でゆでておく。
- 2 細かく切った梅干しとAを混ぜ合わせ、1を加えて和える。

さつまいもと レーズンの茶巾しぼり

材料4人分

さつまいも……………200g
レーズン……………15g
A〔牛乳……………大さじ1
バター……………大さじ1

作り方

- 1 さつまいもは皮をむきゆでて、Aを加えてよくつぶす。
- 2 レーズンはぬるま湯で戻し、飾り用のレーズンを残しあらく切る。
- 3 1と2を混ぜ合わせてラップに包み、茶巾に絞り、飾り用レーズンを上に飾る。

一人分の栄養価と野菜の使用量 (添え野菜を含む)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	野菜の量 (g)
豆ご飯	295	4.7	0.6	0.7	10
うす切り豚肉のしょうが煮	107	11.5	3.8	0.8	5
はんぺんとうびのふわふわナゲット	171	9.6	9.8	0.8	51
アスパラとパプリカの梅みそ和え	25	1.6	0.2	0.5	68
さつまいもとレーズンの茶巾しぼり	102	0.8	2.6	0.1	0
果物	14	0.2	0	0	0
合 計	714	28.4	17.0	2.9	134

メニュー 2 (平成26年度実施)

- 生姜ご飯
- さんまのパン粉焼き
- ひき肉の詰め焼き
- キャベツの梅酢漬け
- 根菜のみそ煮
- 果物



生姜ご飯

材料4人分

米……………2合	ゆかり……………適量
だし汁……………適量	酒……………大さじ1
生姜……………25g	A 塩……………少々
黒ごま……………少々	薄口しょうゆ…小さじ1/3

作り方

- 1 米、みじん切りにした生姜、A、だし汁を加えて炊く。
- 2 盛り付けて、黒ごまをふる。

さんまのパン粉焼き

材料4人分

さんま……………大1尾	オリーブ油……………大さじ2
酒……………小さじ2	パン粉……………15g
しょうゆ……………小さじ2	パセリ(みじん切り)…大さじ1・1/3
こしょう……………少々	(添え野菜)

作り方

- 1 さんまは3枚におろし、酒、しょうゆ、こしょうを絡めて、パン粉とパセリを混ぜたものをまぶし付ける。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、1を焼き上げる。

ひき肉の詰め焼き

材料4人分

ちくわ……………2・2/3本	砂糖……………小さじ1・1/3
豚ひき肉……………160g	B しょうゆ…小さじ1・1/3
たまねぎ……………30g	みりん……………小さじ1・1/3
塩……………少々	だし汁……………小さじ2
A 片栗粉……………大さじ1・1/3	片栗粉……………適量
酒……………小さじ2	ブロッコリー……………60g
油……………適量	

作り方

- 1 豚ひき肉、たまねぎのみじん切り、Aを粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 2 縦2つに切ったちくわのみぞに片栗粉をふって1を詰める。
- 3 まわりに片栗粉をまぶして、油を熱したフライパンで焼く。
- 4 Bを加えて煮絡めて、食べやすく切り分け、ゆでたブロッコリーとともに盛り付ける。

果物

4人分

いちご……………4個	パイナップル……………40g
ぶどう……………40g	

アイディアプラスで
もっと楽しく♪ もっとおいしく♪
こんなアレンジはいかが？



献立作成・調理：平岡地区食生活改善推進員
献立監修：清田区健康・子ども課 管理栄養士

主食をごはんからパンへ

ひき肉詰めでちくわパン風サンド、マスタードプラスで
さんまサンド、みそ煮とチーズでピザ風オープンサンド
…お気に入りとはどれ？

キャベツの梅酢漬け

材料4人分

キャベツ……………160g
にんじん……………15g
パプリカ(黄)……………15g
塩……………小さじ2/3

梅干し……………中1個
酢……………大さじ1・1/2
ゆかり……………小さじ1/2

作り方

- 1 キャベツは1cm幅に切り、にんじん、パプリカは細切りにする。
- 2 1を塩でもみ、しんなりとさせ水気を絞る。
- 3 梅干しは細かく切り、2にAを加えて漬ける。

根菜のみそ煮

材料4人分

大根……………120g
にんじん……………40g
ごぼう……………80g
干し椎茸……………2枚
中華スープの素……………小さじ1/2
酒……………大さじ1

甜麺醬……………大さじ1
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1/3
塩・こしょう……………各少々
豆板醬……………小さじ2/3

作り方

- 1 野菜は乱切りにして、干し椎茸は水で戻し一口大に切る。
- 2 鍋に1を入れ、椎茸の戻し汁と水を材料の半分位浸かるころまで入れる。中華スープの素と酒を加えて、落し蓋をして弱火で煮込む。
- 3 材料に火が通ったら、残りの調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。

一人分の栄養価と野菜の使用量 (添え野菜を含む)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	野菜の量 (g)
生姜ご飯	287	4.6	0.7	0.3	6
さんまのパン粉焼き	153	5.5	12.2	0.4	22
ひき肉の詰め焼き	162	10.3	8.4	1.0	23
キャベツの梅酢漬け	15	0.6	0.1	0.7	48
根菜のみそ煮	52	1.2	0.3	0.8	60
果物	14	0.2	0	0	0
合 計	683	22.4	21.7	3.2	159

メニュー 3 (平成27年度実施)

- 桜えびと野沢菜の混ぜご飯
- 磯巻鶏
- 枝豆入り卵焼き
- すり身ハンバーグ
- 野菜の煮物
- ほうれん草と板かまのゆず胡椒浸し
- 果物



桜えびと野沢菜の混ぜご飯

材料4人分

米……………	2合	A	野沢菜漬け…大さじ1・1/3
にんじん(飾り)……………	適量		桜えび(おきあみ)…大さじ1・1/3
			白炒りごま……………

作り方

- 1 野沢菜はみじん切り、桜えびとごまは炒り、炊き上がったご飯に混ぜる。
- 2 ゆでたにんじんを飾る。

枝豆入り卵焼き

材料4人分

卵……………	3個	A	酒……………	小さじ1・1/3
ゆで枝豆……………	15g		しょうゆ……………	小さじ1/3
油……………	適量		砂糖……………	小さじ1/3
			塩……………	少々
			だし汁……………	小さじ2

作り方

- 1 卵をよく溶き、枝豆、Aを加える。
- 2 1を数回に分けて卵焼き器に流し入れ、都度油をひきながら巻いていく。

野菜の煮物

材料4人分

干し椎茸(小)……………	4枚	A	だし汁……………	130ml
ごぼう……………	100g		酒……………	大さじ1
れんこん……………	100g		砂糖……………	大さじ1
にんじん……………	40g		しょうゆ……………	大さじ1・1/2
さやえんどう……………	10g			

作り方

- 1 干し椎茸は水で戻し、野菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 1をAで煮含め、別ゆでたさやえんどうを添える。

ほうれん草と板かまのゆず胡椒浸し

材料4人分

ほうれん草……………	100g	A	しょうゆ……………	小さじ2
キャベツ……………	100g		みりん……………	小さじ1
にんじん……………	40g		ゆず胡椒……………	小さじ1/2
板かまぼこ……………	40g			

作り方

- 1 ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。キャベツとにんじんはせん切りにする。同じく板かまぼこもせん切りにする。
- 2 1をAで和える。